

令和7年 1月 乳児 献立表

へきなんこども園

日付	午前のおやつ	食事	午後のおやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をとるもの	たんぱく質 炭水化物 カルシウム
6(月)	ハイ！チーズ	ハヤシライス ブロッコリーサラダ 牛乳	おさつスナック 牛乳	豚もも、牛乳	精白米、おむぎ、じゃがいも、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー、とうもろこし、ヤングコーン、きゅうり	469kcal 15.3g 63.0g 349mg
7(火)	サラダうす焼き	七草がゆ さつまいと鶏肉の甘辛煮 バナナ、お茶	自然の恵みドーナツ 牛乳	鶏卵、豚もも、牛乳	精白米、さつまいも、かたくり粉、三温糖、すりいりごま、サラダ油	しょうが、バナナ	536kcal 16.6g 71.4g 127mg
8(水)	パームクーヘン	★七分付き玄米、魚の煮つけ きんぴらごぼう みそ汁、お茶	小豆バタースティックパン 牛乳	赤魚、生揚げ、わかめ、削り節、合わせみそ、牛乳	七分つき米、三温糖、かたくり粉、すりいりごま、ごま油、小豆、バター、スティックパン	しょうが、ごぼう、にんじん、さやいんげん、キャベツ、なす、切り干し大根、えのきたけ	456kcal 15.8g 69.7g 166mg
9(木)	みりん揚	焼きそば かぼちゃのごまマヨネーズ みかん、牛乳	ヨーグルトケーキ 牛乳	豚もも、かまぼこ、さくらえび、いか、牛乳、ヨーグルト、鶏卵	焼きそば、糖、サラダ油、さつまいも、マヨネーズ、すりいりごま、薄力粉、マーガリン、三温糖	キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、しめじ、かぼちゃ、ブロッコリー、みかん、マーレード	463kcal 13.8g 59.8g 254mg
10(金)	ぼたぼた焼き	タコライス ポテトサラダ 牛乳	レモンケーキ 牛乳	豚もも、チーズ、ツナ缶、牛乳	ぼたぼた焼き、精白米、じゃがいも、マヨネーズ	たまねぎ、キャベツ、トマト、しょうが、にんじん、きゅうり、にんじん、とうもろこし	471kcal 18.8g 63.7g 234mg
11(土)	パームクーヘン	ナポリタンスパゲティ、コールスローサラダ、牛乳	スティックパン 牛乳	ソーセージ、ハム、牛乳	スパゲティ、オリーブ油、サラダ油、三温糖、スティックパン	にんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、レーズン	542kcal 16.9g 71.3g 226mg
14(火)	動物ビスケット	カレーライス キャベツサラダ みかん、牛乳	ぜんざい	豚もも、牛乳、あずき、こしあん	精白米、おむぎ、じゃがいも、コンドレッシング、三温糖、もち	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、なす、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、水菜、ヤングコーン、とうもろこし、みかん	471kcal 13.9g 76.7g 165mg
15(水)	おにぎりせんべい	食パン、油淋鶏 きゅうりとコーンのサラダ ワンタンスープ、牛乳	あべかわ 牛乳	鶏もも、ツナ缶、鶏卵、豆腐、かたくり粉、わかめ、ハム、牛乳、きな粉	おにぎり、せんべい、食パン、かたくり粉、揚げ油、三温糖、ごま油、マヨネーズ、白玉粉、マカロニ	しょうが、ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ヤングコーン、水菜、とうもろこし、チンゲンサイ	448kcal 21.4g 41.7g 264mg
16(木)	ぱりんこ	ごはん 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 すまし汁、バナナ、お茶	バタースティックパン 牛乳	生揚げ、豚もも、かまぼこ、削り節、牛乳	ぱりんこ、精白米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉、バター、スティックパン	たまねぎ、にんじん、さやえんどう、ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ、たけのこ、バナナ	490kcal 15.8g 79.4g 163mg
17(金)	しるこスティック	★七分付き玄米、いわしごましょうゆ煮 いんげんのごま和え みそ汁、お茶	パンキンケーキ 牛乳	ツナ缶、生揚げ、わかめ、削り節、赤みそ、練乳、牛乳、鶏卵	七分つき米、ごま、里芋、薄力粉、マーガリン、バター、三温糖	さやいんげん、にんじん、とうもろこし、切り干し大根、えのきたけ、ねぎ、かぼちゃ	453kcal 15.3g 57.7g 267mg
18(土)	ココナッツサブレ	五目ラーメン、さつまいのレモン煮、牛乳	自然の恵みドーナツ	豚もも、なると、牛乳	中華めん、ごま油、さつまいも、三温糖	とうもろこし、もやし、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、ねぎ、しょうが、レモン	485kcal 14.1g 68.7g 141mg
20(月)	ハイ！チーズ	マーボー丼 春雨サラダ お茶	肉まん あんまん 牛乳	豆腐、豚もも、赤みそ、ハム、牛乳	精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、はるさめ、マヨネーズ、肉まん、あんまん	なす、れんこん、たけのこ、ねぎ、にんじん、ピーマン、にんじん、しょうが、とうもろこし、きゅうり	422kcal 15.1g 57.0g 285mg
21(火)	ひじきスティック	超熟ロール、鶏のからあげ 三色サラダ 豆乳スープ、牛乳	するめ 一口チーズ 牛乳	鶏もも、豆乳、生クリーム、牛乳、するめ、一口チーズ	かたくり粉、サラダ油、コンドレッシング、じゃがいも	しょうが、にんじん、ブロッコリー、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、チンゲンサイ、マッシュルーム、しめじ	512kcal 20.2g 46.0g 363mg
22(水)	ココナッツサブレ	★わかめごはん、五色野菜煮 白菜のみそ汁 オレンジ、お茶	さつまいスティックパン 牛乳	わかめ、ごはん、鶏もも、生揚げ、わかめ、削り節、合わせみそ、牛乳	七分つき米、じゃがいも、三温糖、里芋、さつまい、手スティックパン	大根、にんじん、しめじ、たまねぎ、さやえんどう、はるさめ、えのきたけ、オレンジ	477kcal 18.1g 72.3g 190mg
23(木)	動物ビスケット	へきなんうどん 野菜のドレッシング和え お茶	人参ヨーグルトケーキ 牛乳	鶏もも、油あげ、なると、鶏卵、削り節、ハム、ヨーグルト、練乳、牛乳	うどん、里芋、ごまドレッシング、三温糖、サラダ油、薄力粉、マーガリン	ねぎ、しいたけ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、水菜、とうもろこし、きゅうり、ヤングコーン、レモン	412kcal 15.3g 51.3g 247mg
24(金)	アスパラガスビスケット	食パン、魚のあまみそがけ やみつききゅうり、トマト チキンスープ、牛乳	蒸しパン 牛乳	ホキ、赤みそ、鶏もも、牛乳、鶏卵、牛乳、きな粉	食パン、かたくり粉、三温糖、揚げ油、ごま油、すりいりごま、薄力粉、マーガリン	きゅうり、トマト、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、パセリ	453kcal 19.9g 57.2g 281mg
25(土)	ぱりんこ	ミートスパゲティ、スイートポテトサラダ、牛乳	スティックパン	豚ひき肉、ハム、牛乳	ぱりんこ、スパゲティ、マーガリン、さつまいも、マヨネーズ、スティックパン	たまねぎ、にんじん、パセリ、きゅうり	511kcal 13.2g 56.2g 129mg
27(月)	しるこスティック	超熟ロール シンデレラシチュー 小松菜のバター炒め、牛乳	かつばえびせん 牛乳	牛乳、生クリーム、鶏もも、豆乳、ベーコン、鶏卵、チーズ	さつまいも、バター	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ、こまつな	428kcal 16.0g 46.6g 278mg
28(火)	パームクーヘン	すき焼き丼 和風塩こんぶポテトサラダ お茶	コーンフレーク	豚もも、焼き豆腐、鶏卵、なると、塩昆布、牛乳	精白米、しらたき、三温糖、じゃがいも、マヨネーズ、ごま油、コーンフレーク、フルーツグラノーラ	ねぎ、たまねぎ、はるさめ、にんじん、しいたけ	447kcal 15.8g 66.8g 174mg
29(水)	ハイ！チーズ	★金平ごはん きゅうりともやしの和え物 豚汁、お茶	アメリカドッグ 牛乳	しらす、豚もも、生揚げ、削り節、赤みそ、牛乳	七分つき米、ごま油、三温糖、すりいりごま、里芋	にんじん、きゅうり、もやし、とうもろこし、たまねぎ、大根、ねぎ、ごぼう	532kcal 21.5g 65.5g 341mg
30(木)	みりん揚	中華丼 パンサンスー バナナ、お茶	さつまいとチーズのケーキ	豚もも、生揚げ、ハム、クリームチーズ、鶏卵、練乳、牛乳	精白米、三温糖、かたくり粉、サラダ油、はるさめ、ごま油、マーガリン、さつまいも、薄力粉	しょうが、にんじん、たまねぎ、しいたけ、はるさめ、ヤングコーン、きゅうり、とうもろこし、バナナ	472kcal 10.8g 76.7g 88mg
31(金)	動物ビスケット	食パン、揚げ魚のレモン風味 粉ふき芋、トマト 大豆スープ、牛乳	ロールケーキ 牛乳	メルルーサ、あおりのり、大豆、ベーコン、牛乳	食パン、かたくり粉、三温糖、揚げ油、じゃがいも、さつまいも、バター	レモン、トマト、にんじん、たまねぎ、しめじ、しいたけ、チンゲンサイ	456kcal 16.5g 59.0g 258mg

月平均栄養価 エネルギー 473kcal たんぱく質 16.5g 炭水化物 62.6g カルシウム 227mg

\*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

\*砂糖は、漂白していない三温糖・塩は天然塩を使用しています。

★マークの付いている日は、栄養価の高い七分付き玄米の日です。

7日(火)は、1年の無病息災を願って七草がゆを食べます。「人日(じんじつ)の節句」です。七草ってどんな草？観察してみよう！

11日(土)が鏡開きなので、14(火)は、おやつに「ぜんざい」を食べます。

23日(木)は、「碧南人参の日」です。地産地消で碧南人参を使った「へきなんうどん」おやつに「人参ヨーグルトケーキ」を食べます。お楽しみに♪